

UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI RW 01 GALUR-JAKARTA PUSAT

Jesika Pasaribu^{1*}, Kristina Lisum², Jeni Nur Aini³

^{1,2}Prodi Ners, STIK Sint Carolus, Jakarta

³Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIK Sint Carolus, Jakarta
email: pasariboe.jesika@gmail.com

Abstract: Mental health for adolescents is important to recognize and improve adolescents' psychological well-being and resilience. Adolescents with good mental health have adaptive abilities to manage feelings and deal with the challenges of daily life. The results of the initial study in student-managed families found that the majority of families expressed adolescents' vulnerability to mental health problems due to the impact of technological advances. Providing health education is expected to increase adolescents' self-recognition and increase knowledge to improve mental health. The community service method begins with the problem collection stage in the fostered area and continues with providing health education on the characteristics of adolescents/Gen Z and the importance of maintaining mental health at a young age. The results of filling out the questionnaire showed that the majority of adolescents, 73.68%, were in the moderate Psycho-logical Well-Being category and 52.63% were in the moderate Psychological Distress category. It is expected that adolescents can increase self-awareness and improve mental health in overcoming problems in everyday life.

Keywords: adolescents; gen Z; mental health

Abstrak: Kesehatan mental untuk remaja penting untuk mengenali dan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan ketahanan remaja. Remaja dengan kesehatan mental yang baik memiliki kemampuan adaptif untuk mengelola perasaan dan menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Hasil studi awal pada keluarga kelolaan mahasiswa, ditemukan mayoritas keluarga mengutarakan kerentanan remaja pada masalah kesehatan mental akibat dampak kemajuan teknologi. Pemberian edukasi kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pengenalan diri remaja dan meningkatkan pengetahuan untuk meningkatkan kesehatan mental. Metode pengabdian masyarakat dimulai dengan tahap pengumpulan masalah pada wilayah binaan dan dilanjutkan dengan pemberian edukasi kesehatan mengenai karakteristik remaja/Gen Z dan pentingnya menjaga kesehatan mental pada usia muda. Hasil pengisian kuesioner diketahui bahwa mayoritas remaja, sebesar 73.68% berada pada kategori *Psychological Well-Being* tingkat sedang dan 52.63% berada pada tingkat *Psychological Distress* kategori sedang. Diharapkan remaja dapat meningkatkan kesadaran diri dan meningkatkan kesehatan mental dalam mengatasi masalah dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: remaja; gen Z; kesehatan mental

PENDAHULUAN

Kesehatan mental Gen Z sangat penting untuk kesejahteraan remaja. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental adalah ketika seseorang mampu menyadari potensi diri, mampu bekerja produktif, memiliki kemampuan mengatasi tekanan hidup sehari-hari, dan mampu berpartisipasi bagi kepentingan orang lain (Videback, 2020). Kesehatan psikososial atau kesehatan mental bagi usia remaja sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, kemampuan, dan ketahanan manusia dengan menciptakan lingkungan yang mendukung (Stuart, Keliat, & Pasaribu, 2023).

Kondisi kesehatan mental yang baik pada kelompok remaja sangat penting untuk perkembangan psikososial remaja karena diperlukan untuk membangun keterampilan hidup dan menjadi sumber daya untuk mengatasi masalah (Videback, 2020). Kondisi kesehatan mental yang baik menjadi aset penting bagi sumber daya manusia disuatu negara (Stuart et al., 2023).

Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa gangguan mental emosional remaja ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan mencapai sekitar 1,4% dari jumlah penduduk Indonesia. Hasil tersebut sejalan dengan, persentase depresi pada usia 15-24 tahun yakni sebesar 2% dan mengalami masalah kesehatan jiwa pada usia 15-24 tahun sebesar 2,8%; dan pada kelompok pelajar sebesar 2,2% (Kemenkes, 2023). Data tersebut menunjukkan usia remaja berisiko mengalami masalah kesehatan mental dan memerlukan tindakan protektif agar tidak berkerlanjutan pada tahap usia berikutnya.

Masalah kesehatan mental pada remaja dapat berasal dari berbagai sum-

ber, seperti tekanan dari pertemanan/teman sebaya, lingkungan keluarga, masalah akademik, masalah identitas dan citra tubuh, dan paparan dari media social (Hutasuhut & Massayu, 2023) dan pola asuh otoriter (Fitri, Neherta, & Sasmita, 2019). Jika terdapat masalah kesehatan mental emosional remaja yang tidak segera dituntaskan akan menghasilkan dampak destruktif pada tahap tumbuh kembang remaja dimasa mendatang. Masalah kesehatan mental pada remaja dapat berdampak serius, termasuk penurunan kualitas interaksi sosial, penurunan prestasi akademik, dan bahkan masalah fisik. Kondisi tersebut diatas menjadi landasan penting untuk memperkenalkan kesehatan jiwa/mental.

Remaja saat ini /Gen Z, dinilai sangat rentan mengalami masalah kesehatan mental akibat diri sendiri dan faktor lain diluar diri sendiri. Pemberian edukasi tentang karakteristik gen Z dan risiko kesehatan mental yang dialami serta cara menangani. Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan/Gen Z untuk dapat mengidentifikasi faktor risiko masalah kesehatan mental; dan cara mengelola masalah yang dirasakan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

Tim pengabdian masyarakat dan mahasiswa menemukan permasalahan kesehatan mental remaja melalui wawancara singkat pada remaja dan orang tua pada keluarga kelolaan mahasiswa di wilayah RW 01 Galur (40 KK dari 57 KK) ditemukan bahwa remaja rentan mengalami stres akibat tuntutan pergaulan; cenderung mengikuti tren di media sosial dan sulit melepaskan diri dari *smartphone* dan berdampak pada ketidakmampuan mengatur waktu belajar dan rekreasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini membahas tentang

faktor-faktor yang mempengaruhi kestabilan kesehatan mental, bagaimana kesehatan mental mulai menjadi tidak stabil, efek negatif dari tidak terjaganya kesehatan mental, dan keuntungan dari terjaganya kesehatan mental pada remaja/Gen Z.

Program ini bertujuan untuk memberikan paparan informasi pada remaja di RW 01 Kel. Johar tentang kesehatan mental dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental pada usia muda/Gen Z dan mengajarkan cara mencegah kondisi kesehatan mental yang tidak stabil untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Kegiatan ini bersifat preventif dan promotif melalui tindakan primer kesehatan jiwa yakni edukasi kesehatan untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, diharapkan melalui program PKM dapat memberikan dampak positif pada peningkatan *awareness* mengenai kesehatan mental remaja.

METODE

Tahap awal kegiatan ini yakni pengumpulan masalah yang dilakukan bersamaan dengan praktik profesi mahasiswa Ners dengan tujuan mengatasi masalah kesehatan masyarakat di RW 01 Galur. Setelah dilakukan analisis pemecahan masalah, maka hasil Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) yang dihadiri pengurus RW, kader kesehatan, perwakilan remaja, mahasiswa dan tim PKM, maka disepakati untuk diadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk edukasi kesehatan mental pada remaja.

Tim mahasiswa, tim PKM dan perangkat wilayah RW 01 Galur menyepakati tempat pelaksanaan, hari, lama pelaksanaan dengan bekerjasama

dengan RW 01 Galur Jakarta Pusat, dilakukan secara tatap muka di Balai Warga RW 01 Galur, Jakarta Pusat yakni pada hari Sabtu, 9 November 2024. Tim mahasiswa dan kader kesehatan membantu memobilisasi remaja yang menjadi target kegiatan dengan menyebarkan informasi berupa poster kegiatan melalui whatsapp kepada pengurus RT. Edukasi kesehatan jiwa pada remaja dihadiri sebanyak 19 orang remaja yang tinggal di wilayah RW 01 Galur.

Tahap pelaksanaan pada kegiatan PKM dimulai dengan melakukan skrining terkait masalah psikosial dengan menggunakan kuesioner *The Mental Health Inventory* (MHI-38) yang terdiri dari *Psychological Distress* dan *Psychological Well-Being*. Selanjutnya tim mahasiswa dan tim PKM mengolah hasil skrining dan ditampilkan saat penyampaian materi sebagai gambaran kondisi mental remaja.

Dilanjutkan dengan pemberian edukasi kesehatan jiwa dengan topik mengenali karakteristik dan cara mengatasi masalah kesehatan mental pada remaja. Edukasi ini bertujuan agar remaja/Gen Z memiliki kemampuan dalam mengelola masalah yang dapat mengganggu kesehatan mental sehingga diharapkan dapat mendukung tumbuh kembang remaja dengan baik dari segi psikologis. Media penyuluhan dengan menggunakan *power point* mengenai Karakteristik Gen Z dan Kesehatan Mental Remaja, video cara mengatasi stres : hipnotis 5 jari.

PEMBAHASAN

Materi pertama disampaikan selama 30 menit oleh pemateri 1 dengan topik : Karakteristik Gen Z: Mengapa rentan mengalami masalah

mental remaja. Materi ini sebagai pengantar remaja memahami karakteristik Gen Z (diri sendiri), faktor risiko yang dialami remaja saat ini sehingga rentan mengalami masalah mental.



Gambar 1. Menyampaikan Materi Karakteristik Gen Z

Pemaparan materi kedua disampaikan selama 30 menit oleh pemateri 2 tentang pengertian kesehatan jiwa, faktor yang mempengaruhi remaja mengalami gangguan jiwa, tanda dan gejala awal gangguan jiwa, jenis-jenis gangguan jiwa yang biasa dialami remaja serta memaparkan cara konstruktif dalam mengatasi masalah kesehatan mental remaja.



Gambar 2. Menyampaikan Materi Masalah Kesehatan Jiwa pada Remaja

Lama pemaparan selama 30 menit dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Kegiatan pemberian edukasi ditutup dengan pemutaran video, dilanjutkan dengan mempraktikkan teknik hipnotis 5 (lima) jari selama 15 menit untuk menga-

tasi stres yang dilakukan mahasiswa dan melatih langsung remaja yang hadir. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ditutup dengan doa dan foto bersama.

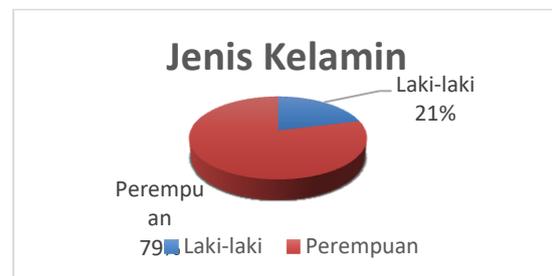


Gambar 3. Praktik dan Latihan Teknik Hipnotis 5 (Lima) Jari



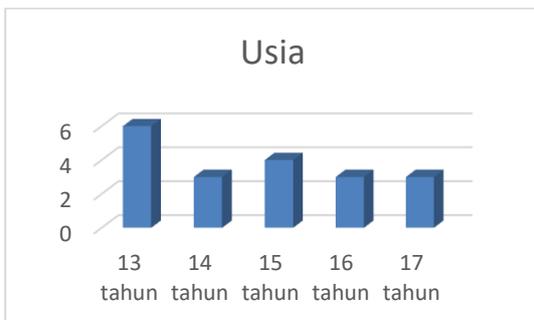
Gambar 4. Foto Bersama Tim PKM & Mahasiswa

Hasil pengabdian kepada masyarakat: data demografi dan kuesioner *The Mental Health Inventory* (MHI-38) diuraikan berikut.



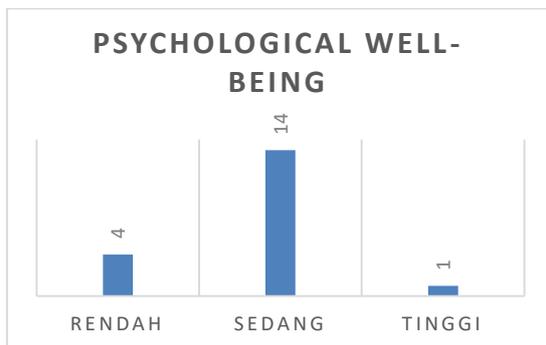
Gambar 5. Gambaran Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin

Peserta yang hadir dalam edukasi kesehatan jiwa didominasi oleh peserta perempuan sebanyak 78.94% (15 orang), dan laki-laki sebanyak 21.05% (4 orang).



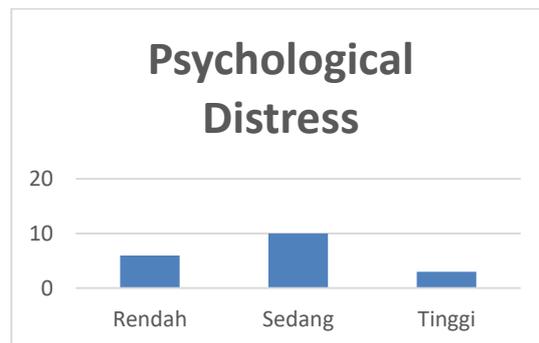
Gambar 6. Gambaran Peserta Berdasarkan Usia

Peserta mayoritas berusia 13 tahun sebanyak 31,57 % (6 orang) dan usia 15 tahun sebanyak 21.05% (4 orang).



Gambar 7. *Psychological Well-Being*

Hasil *Psychological Well-Being* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta yakni 73.68% (14 orang) berada pada kategori *Psychological Well-Being* tingkat sedang, 21.05 % (4 orang) tingkat rendah dan hanya 5.26% (1 orang) yang memiliki *Psychological Well-Being* tingkat tinggi.



Gambar 8. *Psychological Distress*

Hasil *Psychological Distress* menunjukkan bahwa 52.63% (10 orang) berada pada tingkat sedang; 31.57 % (6 orang) pada tingkat rendah dan tingkat tinggi 15,78% (3 orang).

Remaja rentan mengalami masalah kesehatan mental saat remaja sedang mencari identitas. Masalah kesehatan jiwa/mental yang dapat muncul pada remaja antara lain: kecemasan, depresi, kecemasan, perilaku agresif, melukai diri sendiri, bunuh diri dan percobaan bunuh diri (Stear, Gutiérrez Muñoz, Sullivan, & Lewis, 2023) Masalah kesehatan mental ini dianggap sebagai sumber masalah bagi kualitas hidup remaja. Perubahan remaja secara fisiologis yang meliputi perubahan bentuk tubuh, perubahan psikologis, serta perubahan perilaku dapat berkontribusi pada kesehatan emosional dan psikososial remaja dan memiliki efek tidak langsung pada tumbuh kembang remaja pada fase berikutnya (Stuart, Keliat, & Pasaribu, 2023).

Penyebab remaja mengalami masalah kesehatan mental remaja antara lain tekanan akademis (Stear et al., 2023); tingkat pendidikan, status sosial ekonomi keluarga (Pandia et al., 2021); dan pola asuh dari orang tua (Peng, Hu, Yu, Xiao, & Luo, 2021). Tanda dan gejala masalah kesehatan mental dapat ditampilkan pada perilaku, emosional, masalah dengan teman sebaya, perilaku hiperaktif, rendahnya fokus perhatian dan lebih banyak

terjadi pada remaja di sekolah menengah pertama (Pandia et al., 2021). Gejala yang ditemukan juga dapat berupa perasaan sedih yang berkepanjangan, menarik diri dan kurang bersosialisasi, sering merasa lelah (*fatigue*), gangguan pola makan, kesulitan berkonsentrasi, serta gangguan pola tidur (Stuart et al., 2023).

Hasil skrining kesehatan mental remaja pada kegiatan PKM ini ditemukan bahwa kondisi remaja mayoritas berada pada kondisi *psychological well-being* dan *psychological distress* masing-masing pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental remaja di RW 01 Galur berada dalam rentang adaptif. Masalah kesehatan mental remaja ini memerlukan intervensi yang tepat baik berbasis keluarga, sekolah dan masyarakat. Remaja saat ini memiliki waktu yang lebih banyak disekolah bersama peer atau teman sebaya. Hal ini menjadi dasar bahwa perlu adanya intervensi dari sekolah untuk meningkatkan kesehatan mental sangat perlu dilakukan (Lin & Guo, 2024) karena anak dapat mengalami stres akademik di sekolah berkontribusi pada tren masalah kesehatan mental remaja (Högberg, 2021). Masalah kesehatan mental remaja sangat memerlukan intervensi yang tepat dari sekolah dan orang tua, hal ini karena semakin bertambah usia remaja akan lebih berpotensi mengalami masalah kesehatan mental dibandingkan usia remaja yang lebih muda (Pandia et al., 2021).

Pendekatan pada orang tua, dapat dengan meningkatkan pola asuh yang sesuai dengan tumbuh kembang remaja. Kehangatan emosional orang tua memiliki efek positif pada kesehatan mental remaja melalui efek peningkatan harga diri. Adanya penolakan orang tua atau perlindungan orang tua yang berlebihan

(*over protective*) justru memiliki efek negatif pada kesehatan mental remaja dengan menurunkan harga diri serta meningkatkan ketidakefleksibelan psikologis (Peng et al., 2021).

Hasil skrining juga menemukan bahwa terdapat 15,78% remaja yang mengalami dan *psychological distress* kategori tinggi dan hanya 5,26% yang memiliki *psychological well-being* tinggi. Jika kondisi mental yang terganggu tidak diselesaikan dengan tepat, berpotensi mengakibatkan masalah kesehatan seksual, keinginan untuk mengakhiri hidup, dan prestasi yang buruk. Jika masalah mental ini dibiarkan untuk waktu yang lama dapat mengurangi kemungkinan remaja untuk hidup bahagia dan bermakna saat dewasa sehingga berdampak pada masalah sosial yang lebih luas seperti pengangguran, penyalahgunaan narkoba, dan perilaku kekerasan (Stearne et al., 2023).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan sebuah langkah konkrit sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran diri remaja. Deteksi dini yang dilakukan melalui pengisian kuesioner sebagai upaya untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan mental, gejala, dan sumber yang dapat menyebabkan gangguan mental sejak awalnya.

SIMPULAN

Kelompok usia yang paling rentan untuk mengalami masalah kesehatan jiwa adalah remaja. Salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk mencegah masalah kesehatan jiwa pada remaja adalah upaya peningkatan kesehatan jiwa. Remaja dapat belajar untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap kesehatan mental, penguatan keterampilan menga-

tasi masalah, khususnya yang berhubungan dengan masalah akademik untuk meminimalkan masalah kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitri, A., Neherta, M., & Sasmita, H. (2019). Mental Emosional Remaja di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Swasta se Kota Padang Panjang Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Abdurrahman*, 2(2), 68–72.
- Högberg, B. (2021). Educational stressors and secular trends in school stress and mental health problems in adolescents. *Social Science and Medicine*, 270(December 2020). <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113616>
- Hutasuhut, D. H., & Massayu, S. (2023). Kesehatan+Mental+pada+Remaja,+t+emplat+crossknowledge[2]. *International Journal of Cross Knowledge*, 2(1), 130–135.
- Kemkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). *Kemkes*, 235.
- Lin, J., & Guo, W. (2024). The Research on Risk Factors for Adolescents' Mental Health. *Behavioral Sciences*, 14(4), 1–29. <https://doi.org/10.3390/bs14040263>
- Pandia, V., Noviandhari, A., Amelia, I., Hidayat, G. H., Fadlyana, E., & Dhamayanti, M. (2021). Association of Mental Health Problems and Socio-Demographic Factors Among Adolescents in Indonesia. *Global Pediatric Health*, 8(28). <https://doi.org/10.1177/2333794X211042223>
- Peng, B., Hu, N., Yu, H., Xiao, H., & Luo, J. (2021). Parenting Style and Adolescent Mental Health: The Chain Mediating Effects of Self-Esteem and Psychological Inflexibility. *Frontiers in Psychology*, 12(October 2021), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.738170>
- Stear, T., Gutiérrez Muñoz, C., Sullivan, A., & Lewis, G. (2023). The association between academic pressure and adolescent mental health problems: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 339(July), 302–317. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.028>
- Stuart, G. ., Keliat, B., & Pasaribu, J. (2023). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart* (edisi kedua). Singapore: Elsevier.
- Videback, S. . (2020). *Psychiatric Mental Health Nursing*. Wolters Kluwer.